

## **Рекомендации родителям и детям по организации дистанционного обучения**

Что посоветовать родителю, чтобы помочь ребенку учиться дома

### **Шаг 1. Подготовить рабочее место**

На дистанционном обучении ученик занимается даже больше, ведь доля самостоятельной работы увеличивается. Поэтому очень важно, чтобы у него было место, где он сможет спокойно заниматься 6–7 часов в день. Родителям потребуется провести разъяснительную работу с младшими детьми и предупредить их, что они не должны шуметь и отвлекать школьника, пока он учится.

### **Шаг 2. Распланировать день и откалибровать режим**

Не исключено, что в первые недели ребенку трудно привыкнуть к новой реальности: вроде бы он и дома, а учиться все равно нужно. Причем речь идет именно о самостоятельной работе, ведь теперь вместо обычных уроков у него видеозаписи в YouTube, тексты в учебниках и интерактивные занятия. Поэтому родителям придется самим следить, чтобы учебный распорядок не нарушался.

Чтобы эффективно организовать время, родители могут запросить у классного руководителя расписание на неделю. Скорее всего, большая часть уроков будет не в виде вебинаров с фиксированным временем, а в виде видеолекций, просмотреть которые можно в любой момент. Поэтому родителям нужно самим составить график занятий, не забывая о 15-минутных перерывах между уроками. Очень важно, чтобы ребенок во время этих переменок вставал и хотя бы немного двигался, пил воду, делал гимнастику для глаз, переключался с учебы на что-то другое.

Но желательно, чтобы перерывы не «разбивали» занятие одним предметом, а разграничивали разные: позанимались математикой, отдохнули, переключились на английский язык. Через три часа после начала занятий стоит устроить долгий перерыв — 30–40 минут. Памятка для детей по дистанционному обучению поможет им следовать расписанию — родители могут даже нарисовать расписание на каждый день и включить в него не только уроки и перемены, но и фруктовые перекусы, мытье рук и разминки.

Очень жесткое соблюдение режима дня сейчас важно, как никогда: это поможет снизить тревожность и привыкнуть к дистанционному обучению. Гиперактивные дети при правильном режиме лучше концентрируются, а медлительные — быстрее включаются в работу. Но ребенку сложно следовать распорядку самостоятельно, так что руководство родителей здесь необходимо. Ребенок, обучаемый дистанционно, все равно должен понимать, что бездельничать ему никто не позволит.

*Помогите ребенку составить эффективное расписание и постепенно уменьшайте контроль*

### **Шаг 3. Ознакомиться с платформой**

Каждая школа сама решает, какая форма для проведения дистанционных уроков подходит их ученикам лучше всего. Единого решения здесь нет: обучать детей могут при помощи самых разных цифровых инструментов. Желательно, чтобы родители знали, как выглядит образовательная платформа, которую используют учителя для организации онлайн-уроков и рассылки заданий, какой электронный учебник или рабочая тетрадь нужны для каждого предмета, какие сервисы для видеосвязи учителя используют при проведении уроков.

Ничего особенно сложного в этих платформах и образовательных системах нет, разобраться в них сможет любой. У ребенка наверняка возникнут вопросы, и если родители ознакомятся с материалами заранее — они смогут помочь ребенку, не отвлекая учителя от его основных обязанностей.

Хорошая идея — сложить все ресурсы для обучения в одной табличке. Лучше потратить на нее пару часов, чем каждый день отвечать на одни и те же вопросы родителей в мессенджерах. Инструкция для детей на дистанционном обучении должна включать в себя все алгоритмы онлайн-работы и быть понятной.

### **Шаг 4. Поддерживать связь с учителем**

Дистанционное образование — новая технология, и вполне естественно, что родителям или ребенку что-то будет непонятно. Успокойте родителей: скажите им, что задавать вопросы учителю совершенно нормально. Более того, это лучше, чем пытаться догадаться, как теперь проходит подготовка к контрольной, тестирования, уроки и выполнения домашних заданий. Если у вас уже есть памятка для родителей по дистанционному обучению — просто отправьте ее родителям. Если нет — составьте ее сами на основе этой статьи.

*Обеспечьте учеников всем необходимым, чтобы им было комфортно*

### **Шаг 5. Не забывать про мотивацию**

Даже у самого опытного учителя не всегда есть возможность похвалить ученика, однако, мотивации много не бывает. «Хвалите детей, вдохновляйте их» — эта рекомендация, которую часто повторяет любой детский психолог, сейчас очень актуальна. Посоветуйте мамам и папам следить за успехами ребенка и акцентировать внимание на том, чего он уже добился, а не на том, что у него не получается. Например, «Ты уже решил три задачки, молодец, осталось всего пять!» вдохновит ребенка сильнее, чем «Так долго возился и решил всего три примера?!».

Можно устроить наглядную демонстрацию успехов. Например, цеплять на пробковую доску цветные листочки с хорошими отметками. Или в начале недели прищипливать на нее карточки с заданиями, а по мере выполнения снимать их. Хорошо работают и вознаграждения. Например, пицца с доставкой или лишний час мультиков за 10 выполненных вовремя выполненных уроков.

### **Шаг 6. Убедиться, что ребенок не страдает от одиночества**

В условиях дистанционного обучения ребенку важно как можно больше общаться и с учителями, и с ребятами из класса — это поможет избежать ощущения, что школьник оказался в полной изоляции. Одноклассники могут помочь разобраться с какими-то техническими моментами и домашними заданиями, а учитель — в индивидуальном порядке объяснить сложную тему. Контакт с друзьями тоже необходим.

Дети переживают социальную изоляцию хуже, чем многие взрослые, ведь для них друзья — очень важная часть их мира. Недопустимо лишать ребенка общения с приятелями даже в качестве наказания за плохую оценку. При этом, родители должны

следить, чтобы звонки и переписки в мессенджерах не мешали учебе — болтать с друзьями можно только после того, как все задания выполнены.

## **Шаг 7. Помнить о гигиене и физических нагрузках**

Даже те из нас, кто и раньше мог считаться атлетом лишь с большой натяжкой, сейчас определенно испытывают недостаток физической активности. А движение крайне важно: даже минимальные физические нагрузки улучшают кровообращение, помогают поддерживать хорошую осанку и повышают концентрацию.

Каждый день должен начинаться с легкой растяжки или зарядки, да и в течение дня необходимо немного двигаться. На YouTube и в Instagram можно найти сотни тысяч тренировок от звезд фитнеса и гимнастику для детей всех возрастов. Свежий воздух необходим для работы мозга, поэтому нужно проветривать комнату, где сидит учащийся, не менее двух раз в день.

Чтобы у ребенка не случилось обезвоживания, родителям следует ставить рядом с компьютером большой стакан воды (к концу дня он должен быть пуст!). И важно следить за тем, чтобы ребенок не отправлялся в «класс» в пижаме: одежда должна быть удобной, но не домашней. В школе необходим серьезный деловой настрой, а пижама этому ну никак не способствует.

За последние недели жизнь изменилась очень существенно: мы практически не можем выходить из дома и общаться с друзьями в привычном режиме. Одним приходится работать из дома, другим — учиться дистанционно. А тревога буквально висит в воздухе, даже если не читать новости. В такой обстановке детям и подросткам особенно трудно: нужно адаптироваться к дистанционному обучению и при этом сохранить успеваемость на прежнем уровне. Наша информация для родителей о дистанционном обучении поможет благополучно перейти на новую систему и закончить год без проблем. А учителя теперь знают, что отвечать мамам и папам, которые хотят сделать домашнее обучение максимально комфортным и эффективным.